

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

YNAÊ PAULINE DE AGUIAR NOGUEIRA DOS SANTOS

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA: MOTIVAÇÃO PARA ESTILO DE VIDA ATIVO DE  
ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

COLOMBO

2013

YNAÊ PAULINE DE AGUIAR NOGUEIRA DOS SANTOS

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA: MOTIVAÇÃO PARA ESTILO DE VIDA ATIVO DE  
ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Projeto de Intervenção apresentado a Coordenação de  
Integração de Políticas de Educação a Distância -  
UFPR, como requisito à obtenção ao título de  
Especialização em Saúde para Professores do Ensino  
Fundamental e Médio.

Orientador: Profª Mestre Janyne Dayane Ribas

COLOMBO

2013

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

**YNAÊ PAULINE DE AGUIAR NOGUEIRA DOS SANTOS**

**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA: MOTIVAÇÃO PARA ESTILO DE VIDA ATIVO DE  
ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Projeto de Intervenção apresentado a Coordenação de Integração de Políticas de Educação a Distância - UFPR, como requisito à obtenção ao título de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio.

---

**Orientadora Prof. Mestre Janyne Dayane Ribas**

**Vínculo Institucional: Professora Substituta do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná**

---

**Prof. Doutora Luciana Puchalski Kalinke**

**Vínculo Institucional: Professora do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná**

---

**Prof. Mestre Priscila Mingorance**

**Vínculo Institucional: Pós Graduanda do programa de pós graduação de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná**

**Colombo, 17 de dezembro de 2013.**

## DEDICATÓRIA

Ao meu esposo e minha família por serem fundamentais na conquista e realização de meus sonhos. Pelas vezes que choramos juntos rumo a vitória.

## AGRADECIMENTOS

A Deus, pelo dom da vida, pela misericórdia, por ser meu socorro presente na angústia, rocha e fortaleza minha. Obrigada, Senhor, por tudo que tens feito e, ainda irá realizar.

Ao meu amado esposo, amigo leal, companheiro de todos os momentos. Obrigada por toda compreensão e paciência. EU TE AMO MUITO. Tu és o presente do Senhor em minha vida.

À minha família. Minha mãe Yara e Celso, minhas tias amadas e tios queridos. Aos meus irmãos e suas respectivas esposas. Aos meus primos e primas. Em memória de meu amado e insubstituível Pai-Avô, João Almeida de Aguiar, por seu amor, pelo incentivo, pelo apoio, pelo exemplo de homem honrado. Em memória de minha amada Avó Lucy. AMO MUITO A TODOS E GLORIFICO A DEUS PELA EXISTÊNCIA DE CADA UM DE VOCÊS.

Aos pais de meu esposo e família.

À Professora Mestre Janyne pela sua atenção, orientação e grande contribuição na construção deste trabalho.

À Escola Estadual Maria Vidal Novaes. Aos meus queridos alunos do 6º ano A.

A todos os professores e tutores do curso.

A todos os meus colegas de curso.

A todos que de alguma maneira contribuíram para a construção deste trabalho.

## RESUMO

SANTOS, Ynaê Pauline de Aguiar Nogueira dos. **Disciplina de educação física: motivação para estilo de vida ativo de alunos do ensino fundamental.** Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

A atividade física e sedentarismo são temas importantes e presentes na escola, podem ser abordados de inúmeras maneiras no decorrer das aulas de educação física, sejam elas, práticas ou teóricas. Percebe-se a necessidade de debater assuntos relacionados à saúde com os educandos, para que os mesmos tenham uma formação plena que os instigue a adquirir uma vida pautada em hábitos saudáveis. Objetivou-se motivar os alunos do 6º ano do ensino fundamental a terem um estilo de vida ativo, utilizando as aulas de educação física. Trata-se de um projeto de intervenção, desenvolvido em um Colégio Estadual do Município de São José dos Pinhais – Paraná, tendo como sujeitos 31 alunos do 6º ano do ensino fundamental, selecionados de modo intencional. A intervenção foi realizada em um período de quatro meses, no período da manhã, em seis momentos: no primeiro foi apresentado, pela professora, os conceitos e a importância da atividade física, por meio de aula expositiva e dialogada. No segundo momento aplicou-se um questionário aos alunos sobre a prática de atividade física semanal de cada participante, contendo a(s) atividade(s) física(s) que eles mais se identificam. No terceiro apresentaram-se vídeos extraídos do *youtube* sobre as consequências da inatividade física. Após os vídeos houve uma explanação das consequências da inatividade física e os educandos confeccionaram e apresentaram cartazes sobre as doenças relacionadas ao sedentarismo. No quarto momento realizou-se a prática de diversos tipos de atividades físicas, esportes e brincadeiras durante as duas aulas semanais de educação física utilizando vários materiais esportivos. No quinto momento os alunos preencheram uma ficha diária de atividade física. Durante dois meses e oito dias eles anotaram todas as suas práticas diárias de atividades físicas. No sexto momento preencheram o segundo questionário sobre as mudanças ocorridas com a efetivação do programa de atividade física e, alteração de seus hábitos diários em prol de uma vida mais ativa fisicamente. Como resultados notou-se o entusiasmo e participação pela maioria dos alunos nas atividades propostas, no que parte dos educandos se tornaram motivados à prática de

atividades física. Concluiu-se que projetos como este deveriam fazer parte do currículo escolar como forma de motivar os alunos a buscarem um estilo de vida mais saudável.

## **ABSTRACT**

SANTOS , Ynaê of Pauline de Aguiar Nogueira . Physical education classes : motivation for active lifestyle for elementary students . Monograph ( Specialization in health for teachers of elementary and middle school ) - Federal University of Paraná .

Physical activity and sedentary lifestyle are important and present in school issues can be addressed in numerous ways during the physical education classes , be they practical or theoretical . Realizes the need to discuss health related issues with the students , so that they have a full training that instigates them to acquire a life based on healthy habits . Aimed to motivate students in the 6th grade elementary to have an active lifestyle education , using the physical education classes . This is an intervention project , developed in a State School in São José dos Pinhais - Paraná , with 31 students as subjects in the 6th grade of elementary school , selected intentionally . The intervention was conducted over a period of four months , in the morning , in six stages: the first was presented by the teacher , the concepts and the importance of physical activity through expository and dialogic class . In the second phase we applied a questionnaire to students about the practice of weekly physical activity of each participant, containing ( s ) activity ( s ) physical ( s ) they most identify . The third showed up videos on youtube taken from the consequences of physical inactivity . After the videos there was an explanation of the consequences of physical inactivity and the students presented posters and sewed on diseases related to sedentary lifestyle . On the fourth time held the practice of various types of physical activities , sports and games during the two weekly physical education classes using various sporting goods . On the fifth time students completed a daily record of physical activity . For two months and eight days, they noted all their daily practice of physical activities . In the sixth time completed the second questionnaire about the changes with the realization of the physical activity program, and change your daily towards a more physically active life habits . As a result it was noted the enthusiasm and participation by the majority of students in the activities proposed , as part of the students became motivated to physical activities . It was concluded that projects like this should be part of the school curriculum as a way to motivate students to pursue a style of healthy life.



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>12</b>
2.1 CONCEITO DE EDUCAÇÃO.....	12
2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	12
2.3 MOTIVAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SEUS BENEFÍCIOS.....	13
2.4 ESTILO DE VIDA ATIVO E SEDENTARISMO.....	15
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>17</b>
3.1 LOCAL DE INTERVENÇÃO.....	17
3.2 SUJEITOS DA INTERVENÇÃO.....	17
3.3 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO.....	17
<b>4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO.....</b>	<b>19</b>
4.1 CONCEITUAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA.....	19
4.2 1ºQUESTIONÁRIO (APÊNDICE1).....	19
4.3 APRESENTAÇÃO DAS CONSEQUÊNCIAS DA INATIVIDADE FÍSICA E DOENÇAS RELACIONADAS.....	20
4.4 PRÁTICA DE DIVERSOS TIPOS DE ATIVIDADES FÍSICAS.....	20
4.5 REALIZAÇÃO DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA SEMANAL.....	20
4.6 2º QUESTIONÁRIO (APÊNDICE 3).....	22
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>24</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>26</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>28</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A atividade física e sua importância para a saúde do ser humano é um tema bastante discutido pelos estudiosos da área da saúde. Pode ser definida como qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético (JÚNIOR e BIER, 2008). A atividade física contribui consideravelmente para a economia dos gastos em saúde pública, pois auxilia na prevenção e no tratamento direto dos efeitos deletérios decorrentes do sedentarismo. Em algumas regiões do Brasil a prevalência de sedentarismo em adultos é em torno de 70% (JÚNIOR e BIER, 2008).

Atualmente, nota-se a necessidade de motivação para a prática de atividades físicas para crianças e adolescentes. Observa-se que as crianças e adolescentes estão cada vez mais inativos fisicamente e, o que parece os estar seduzindo seriam os aparelhos eletrônicos, dotados de alta tecnologia como os computadores, celulares e videogames, bem como o uso das redes sociais que fazem parte desta coletiva que estimulam o sedentarismo. Destaca-se também a televisão como outro meio motivacional para a inatividade física. Jovenesi (2004) salienta que ainda poucos estudos são encontrados sobre o nível de atividade física em crianças e adolescentes na literatura brasileira.

Para Tadoro (2001) “sedentário, do latim sedentários, tem origem na palavra sedere (estar sentado), é o sinônimo de inativo, passividade, ou seja, aquele que faz o mínimo possível de movimento”. Para Machado (2001, p. 20):

Uma das maiores preocupações na infância e na adolescência é a falta da prática de atividade física, já que estilo de vida inativo está aumentando o risco de doenças coronarianas, hipertensão, diabetes mellitus e obesidade entre outras doenças crônicas que aparecem nos adultos, porém, muitas organizações tem estimulado a importância da prática de atividade física regularmente para melhorar os níveis de saúde individual e coletiva e na prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares na infância e na adolescência.

Machado (2001) acrescenta que nas escolas a situação em relação às atividades é agravada, uma vez que os alunos dependem dos professores para realização das atividades físicas. Embora a maioria das doenças estejam relacionadas com sedentarismo e manifestam na vida adulta, é evidente que se desenvolva ou inicie na infância ou adolescência, dessa forma, o estímulo a prática de atividade física na infância e na adolescência deve ser uma prioridade para as políticas públicas educacionais de

saúde e lazer .

Para Bracco *et al* (2003) a prática de atividade física esportiva é de grande importância para o crescimento de desenvolvimento saudáveis, o processo de socialização, como oportunidade de lazer, desenvolvimento de aptidões e melhoria da auto-estima, confiança, enquanto a inatividade física leva ao estresse e aos distúrbios alimentares e psicológicos.

Os educadores devem pensar em estratégias que estimulem a prática de atividades físicas, e, neste processo salientamos a importância e a responsabilidade da educação física como meio motivador para a estas práticas. Neste sentido, este projeto de intervenção tem como objetivo Motivar os alunos dos anos finais do ensino fundamental a terem um estilo de vida ativo, utilizando como estratégia as aulas de educação física.

## **Objetivos**

Objetivo geral:

Motivar os alunos do 6º ano do ensino fundamental a terem um estilo de vida ativo.

Objetivos específicos:

Instigar o conhecimento da importância de um estilo de vida ativo para o ser humano;

Informar as consequências da inatividade física;

Oportunizar prática de diversas atividades físicas por no mínimo trinta minutos, nas aulas semanais de educação física;

Elaborar conjuntamente com os alunos um plano semanal de atividades físicas diárias dentro e fora da escola.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 CONCEITO DE EDUCAÇÃO

Segundo Medina (1990) a educação seria um processo pelo qual os seres humanos buscam sistemática ou assistemáticamente o desenvolvimento de todas as suas potencialidades, sempre no sentido de uma autorrealização, em conjunto com a realização da sociedade.

A educação também está contemplada na Constituição Brasileira e na Lei de Diretrizes e Bases (LDB) de nº 9394/96. A LDB trata dos Princípios e Fins da Educação Nacional, em seu segundo artigo relata que a educação é dever da família e do Estado, pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho. Já no seu terceiro artigo, descreve sobre a garantia de padrão de qualidade. Desta forma, ressalta-se que além da educação ser um direito da criança e do adolescente, deve-se também garantir um padrão de qualidade.

A comunidade escolar envolvida pode juntamente acarretar possibilidades na qualidade da educação. Criando projetos voltados à saúde dos educandos, educação voltada para valores morais e éticos, etc., refletindo também na família dos alunos.

### 2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física é entendida como uma disciplina que se utiliza do corpo, através de seus movimentos, para se desenvolver num processo educativo que contribua para o crescimento de todas as dimensões humanas (MEDINA, 1987). Desenvolve também os valores da mente e o físico do homem. (SANTIN, 1987, p. 23).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) desta disciplina, explicitam em sua introdução, a necessidade de trabalhar com os alunos princípios de inclusão, diversidade, cidadania, saúde (educação sexual), meio ambiente, trabalho e consumo.

Os PCN (BRASIL, 1998, p. 14 e 15) fazem uma abordagem delineando uma formação que atenda os diversos aspectos físicos, cognitivos e sociais do cidadão:

Para boa parte das pessoas que frequentaram a escola, a lembrança das aulas de Educação Física é marcante: para alguns, uma experiência prazerosa, de sucesso, de muitas vitórias; para outros, uma memória

amarga, de sensações de incompetência, de falta de jeito, de medo de errar. Os Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação Física trazem uma proposta que procura democratizar, humanizar e diversificar a prática pedagógica da área, buscando ampliar, de uma visão apenas biológica, para um trabalho que incorpore as dimensões afetivas, cognitivas e socioculturais dos alunos. Incorpora, de forma organizada, as principais questões que o professor deve considerar no desenvolvimento de seu trabalho, subsidiando as discussões, os planejamentos e as avaliações da prática de Educação Física.

As políticas educacionais existentes para a educação física no Estado do Paraná são as Diretrizes Curriculares (DCE, 2008) para anos finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio. Essa política sugere uma proposta diversificada que passa por constantes revisões, objetivando qualidade em respaldar os profissionais e melhorar a qualidade do ensino. Salienta-se a necessidade de um resgate histórico-filosófico dos conteúdos, não só o movimento pelo movimento, DCE-PR (2008, p. 19), mas a importância deste para a formação integral do cidadão.

Os conteúdos estruturantes da disciplina de Educação Física para a educação básica, segundo as DCE são: esporte, jogos e brincadeiras, ginástica, lutas e dança; sendo seus elementos articuladores cultura corporal e corpo, ludicidade, saúde, mundo do trabalho, desportivização, técnica e tática, lazer, diversidade e, mídia (PARANÁ, 2008).

## 2.3 – MOTIVAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SEUS BENEFÍCIOS

Para Marzinek (2004 *apud* Maggil 1984) a motivação está associada à palavra motivo, e este é definido como força interior, impulso, intenção que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma. Sendo assim, qualquer discussão sobre motivação implica na investigação dos motivos que influenciam em um determinado comportamento, ou seja, todo comportamento é motivado e impulsionado por motivos.

Na vivência enquanto educadora percebe-se que os alunos necessitam de motivação para praticar atividades físicas, pois a tecnologia ofertada à eles na atualidade, parece os seduzir muito além das brincadeiras e esportes praticados no âmbito escolar.

Para Aguiar (2011, p.1):

Com o crescente número de pais que trabalham, e com o alto índice de violência, percebemos que as brincadeiras fora de casa estão

sendo cortadas das crianças, assim, aparelhos tecnológicos, são cada vez mais utilizados, como forma de entretenimento interno. A criança fica ali protegida em seu lar, mas, passa a tarde toda praticamente, sem se movimentar, sem gerar qualquer gasto de energia, e o corpo vai cada vez mais se habituando à falta de atividades físicas, o que aliado a uma má alimentação, leva a ocorrência do problema que digamos ser hoje o “mal do século”, a obesidade! Não podemos deixar de notar que a urbanização e também a violência, ajudam nesse novo modelo de vida das crianças. Com o crescimento das cidades, o espaço para brincar como, campos e praças, está ficando escassos, ao olhar pela janela vemos uma “cidade de cimento”, são prédios, casas, carros e não existe nas ruas, lugar seguro para as crianças brincarem, um dos motivos que contribui para que as mesmas sejam criadas “engaioladas” em suas “caixinhas de cimento” reforçadas com grades, que denominamos casa.

Neste contexto, ao comparar com o comportamento das crianças e adolescentes de duas décadas atrás, percebe-se disparidade na prática de atividades físicas diárias. No passado as crianças eram mais ativas do que hoje, tinham inúmeras brincadeiras que auxiliavam no seu desenvolvimento motor, sem contar que os pais sentiam-se mais seguros em deixar seus filhos brincarem em praças e parques. Hoje, com o aumento da violência nota-se uma diferença gritante no quesito da prática da atividade física entre crianças e adolescentes.

Para motivar um estilo de vida mais ativo é necessário que o educador conheça seus alunos, saiba do que eles gostam e não gostam e, oportunize diversas atividades motoras que os possibilitem descobrir quais lhe dão mais prazer em sua prática. Gonzales e Pedroso (2012, p. 1) salientam que :

São notórios os benefícios que as práticas esportivas e de lazer trazem para a sociedade. A busca pela prática esportiva como lazer e/ou atividade física está relacionada aos inúmeros benefícios que estão atrelados a sua prática, entre eles destacamos a promoção e manutenção da saúde, a socialização, melhora a auto-estima, ou seja, a busca por um hábito de vida saudável que seja permeado pelo bem estar integral dos indivíduos é um valor essencial na sociedade atual.

Para Bassani, Torri e Vaz (2003) o esporte é motivo de importantes recursos financeiros e materiais nas escolas, sendo “um fator fundamental para a educação de crianças e jovens, atribuindo-se a ele frequentemente papéis admiráveis, como livrar as pessoas do consumo de drogas”. Esse fenômeno passou a ter grande influência na educação física, onde hoje, possa ser talvez o seu maior conteúdo de ensino.

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte ano? o objetivo principal da prescrição de atividade física na criança e no adolescente é criar o hábito e o interesse

pela atividade física, e não treinar visando desempenho. Dessa forma, deve-se priorizar a inclusão da atividade física no cotidiano e valorizar a educação física escolar que estimule a prática de exercícios físicos para toda a vida, de forma agradável e prazerosa, integrando as crianças e não discriminando os menos aptos.

## 2.4 ESTILO DE VIDA ATIVO E SEDENTARISMO

Sabe-se que o estilo de vida ativo tem sido confrontado no cotidiano da humanidade com a inatividade física. O sedentarismo tem prevalecido para grande maioria da população e, conseqüentemente tem afetado crianças e adolescentes e, infelizmente, tem causado inúmeros problemas de saúde, como a obesidade, entre outras (JÚNIOR, BIER, 2008). Para Júnior e Bier (2008, p. 1):

O sedentarismo causa um grande impacto na saúde da população moderna ocasionando o aparecimento de doenças degenerativas em um número crescente de pessoas. A obesidade, as doenças cardiovasculares, as doenças metabólicas e os distúrbios musculoesqueléticos não são exclusividade somente da população adulta, estas doenças estão surgindo precocemente, acometendo de forma preocupante também crianças e adolescentes. Este artigo tem o objetivo de analisar o impacto da inatividade física e suas conseqüências em crianças e adolescentes.

Segundo Nahas (2006) o estilo de vida é um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e as oportunidades na vida das pessoas. Em várias pesquisas notou-se que o estilo de vida do indivíduo, passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde das pessoas. O autor relata que dois terços das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas sejam decorrente de três comportamentos: tabagismo, alimentação inadequada e inatividade física.

Guedes (2001) destaca que hábitos ligados à atividade física incorporados na infância e adolescência possivelmente terão continuidade na idade adulta. Para Junior e Bier (2008) destacam que a criança que é fisicamente ativa tem mais chance e se tornar um adulto ativo, destacando o ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, a promoção da atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida.

Barros Neto (2003, p.23) define o sedentarismo como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Destaca-se que o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva. Do ponto de vista do autor na Medicina Moderna, sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais.

O comportamento sedentário das crianças e adolescentes que ficam mexendo no computador ou em frente à televisão ou do vídeo game o dia todo, contribuem para diminuição dos gastos calóricos. Para Klesges *et al* (1993), o metabolismo em repouso, pode influenciar na aparição da obesidade.



### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 Local de intervenção

O projeto de intervenção será realizado na Escola Estadual Maria Vidal Novaes, localizada na Rua Santa Rita, 964, bairro Cidade Jardim, do município de São José dos Pinhais – PR.

Esta escola foi fundada pelo Decreto 163/80, de 09 de novembro de 1980, sendo construída em convênio pela FUNDEPAR, administrada pela Prefeitura Municipal de São José dos Pinhais até 1990, com o nome de Escola Municipal Maria Robertina S. Trevisan - Ensino de 1º Grau.

*Atualmente leva nome da professora Maria Vidal Novaes, que lecionou durante anos no curso de magistério formando professores e foi diretora do estabelecimento, quando este funcionava sob o poder municipal de 1ª a 8ª séries.*

Conta com uma diretora, uma secretaria, dois agentes administrativos, três agentes educacionais, dois pedagogos e dezenove professores. Estão matriculados 309 alunos.

Seu espaço físico contempla cinco salas de aula, pequena biblioteca, laboratório de informática, sala da direção, sala para pedagogos, sala para professores, secretaria, cozinha, dois banheiros e pátio descoberto.

#### 3.2 Sujeitos da intervenção

Os participantes deste projeto de intervenção foram alunos de uma turma do 6º ano da escola acima citada, matriculados no período da manhã. Somando um total de 31 crianças de ambos os sexos com faixa etária entre 10 e 16 anos.

#### 3.3 Trajetória da intervenção

O projeto de intervenção contemplou as seguintes etapas:

1º – Apresentação, pela professora, da conceituação e importância da atividade física, por meio de aula expositiva e dialogada. Para este primeiro momento utilizou-se uma aula de 50 minutos.

2º – Questionário (Apêndice 1) com os alunos sobre a prática de atividade física semanal de cada participante contendo a(s) atividade(s) física(s) que eles mais se

identificam. Para este 2º momento utilizou-se duas aulas de 50 minutos.

3º – Apresentação de vídeos extraídos do *youtube* intitulados *Atividades físicas-disponível* em: [http://www.youtube.com/watch?v=o\\_t61q1lkDg](http://www.youtube.com/watch?v=o_t61q1lkDg), e *sedentarismo e inatividade física disponível* em : <http://www.youtube.com/watch?v=3NnRQVFPvdl>, sobre as consequências da inatividade física. Após os vídeos foi realizada uma explanação sobre o tema dos vídeos e, os alunos confeccionaram e apresentaram cartazes sobre as doenças relacionadas ao sedentarismo. Para este terceiro momento utilizou-se duas aulas de 50 minutos.

4º – Prática de diversos tipos de atividades físicas, esportes e brincadeiras durante as duas aulas semanais de educação física utilizando-se de vários materiais esportivos. Para este quinto momento utilizou-se quatro aulas de 50 minutos;

5º – Preenchimento de uma ficha diária de atividade física (Apêndice 2) com os alunos. Durante dois meses e oito dias eles anotaram todas as suas práticas diárias de atividades físicas. Ao final da etapa foi calculado se os alunos conseguiram atingir o número de 300 minutos semanais de atividades físicas. Esta etapa foi realizada entre os meses de agosto a outubro;

6º- Realização do preenchimento de um segundo questionário (Apêndice 3) sobre mudanças ocorridas com a efetivação do programa de atividade física e, alteração dos hábitos diários dos educandos em prol de uma vida mais ativa fisicamente. Para este sétimo momento utilizou-se uma aula de 50 minutos;

Para a prática deste projeto foram necessários materiais como: TV *pendrive*, computadores, lousa, cartolina, canetinhas, papel sulfite, coletes, bolas diversas, cones, arcos, etc., fornecidos pela escola, bem como a utilização da quadra poliesportiva. Os vídeos aos quais os alunos assistiram foram retirados da internet

## 4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

### 4.1 Conceituação de atividade física

Foi apresentado para os alunos o conceito de atividade física por meio de texto escrito, vídeos e diálogos. Pode-se notar que os alunos não conheciam a definição de atividade física e sua importância para a saúde. Observou-se que os mesmos ficaram surpresos após conhecerem a importância da atividade física para a saúde. Enquanto educadora, já esperava essa reação de surpresa, pois, muitos deles não tiveram a oportunidade de conhecer a definição deste termo cientificamente anteriormente devido à sua faixa etária. Muitos tinham como definição de atividade física, apenas o exercício físico, não tinham conhecimento de que qualquer movimento corporal é considerado uma atividades física.

### 4.2 Primeiro Questionário (Apêndice1)

Ao analisarmos os questionários (Apêndice 1) realizados com os alunos do 6º ano podemos concluir que o número de educandos que frequentam as aulas foi 31 alunos, sendo que o questionário foi respondido por 15 meninos e 16 meninas. A idade dos participantes foi de 10 a 16 anos.

A primeira questão indagou se os alunos frequentavam academia e quantas vezes por semana. Apenas quatro frequentam academia entre duas e três vezes por semana.

A segunda questão estava relacionada se os alunos praticavam algum esporte, luta ou dança e, quantas vezes por semana. As respostas foram: 14 não praticam nenhum tipo de esporte, luta ou dança. Cinco alunos praticam luta entre duas e quatro vezes por semana, distribuídos nas modalidades de muay-tay e jiu-jitsu. Duas alunas praticam dança. Dez alunos relataram que praticam esportes como vôlei, futebol e, ginástica rítmica de duas a três vezes por semana.

A terceira questão indagava os educandos a respeito de como os mesmos fazem os seus deslocamentos diários, questionando-os se era de carro, a pé ou de ônibus. As respostas foram: 15 alunos fazem seus deslocamentos a pé, três fazem seus deslocamentos de bicicleta, sete alunos fazem o percurso de ida de carro e a pé, um aluno faz seus deslocamentos de moto e a pé, três de condução (van), dois educandos

apenas de carro.

A quarta questão tratava-se das atividades realizadas pelos alunos no fim de semana, sendo que: sete alunos andam de bicicleta, dois jogam betes, seis fazem caminhada no parque, dois andam de skate, seis jogam futebol, três jogam vôlei, três limpam a casa e dois alunos disseram não realizar atividade física.

A quinta questão indagou os educandos se os mesmos realizavam algum tipo de trabalho doméstico e qual a frequência semanal. Quatro alunos dizem não realizarem trabalhos domésticos. 27 alunos disseram realizar trabalhos domésticos todos os dias, entre eles estão: lavar a louça, lavar o banheiro, varrer a casa, cortar grama, lavar canil, passar pano.

A sexta questão tratava-se da atividade física preferida de cada aluno. Foram citadas as brincadeiras: balé, pular corda, natação, ginástica rítmica, vôlei, basquete, dança, andar de bicicleta, andar de skate, futebol, caminhada, jiu-jitsu e lutas em geral.

#### 4.3 Apresentação das consequências da inatividade física e doenças relacionadas

Foi apresentado os vídeos *Atividades físicas e sedentarismo* e *Inatividade física* sobre as consequências da inatividade física, seguido de discussão sobre o tema. Posteriormente, os alunos foram divididos em grupos de até quatro pessoas para pesquisassem doenças relacionadas ao sedentarismo e apresentassem para seus colegas por meio de cartazes. As doenças pesquisadas foram: obesidade, infarto do miocárdio, hipertensão e AVC.

#### 4.4 Prática de diversos tipos de atividades físicas

Entre os dias 2 e 23 de agosto, foram realizadas nas aulas de educação física as atividades escolhidas pelos alunos, como: pular corda, corrida, ginástica rítmica, vôlei, futebol, brincadeira de estátua, caminhada.

#### 4.5 Realização de um programa de atividade física semanal

No dia dois de agosto os alunos receberam uma tabela com subdivisões (Apêndice 2) para anotação de suas atividades físicas diárias. No dia 11 de outubro analisamos as tabelas com as atividades realizadas entre os dias dois de agosto a dez de outubro e, também para efetuarmos os cálculos referente aos 300 minutos mínimos de atividade

físicas, exigidos pela OMS para crianças e adolescentes. No dia 11 de outubro dos 31 alunos participantes do projeto, apenas 15 realizaram o preenchimento da tabela (Apêndice 2) conforme orientações da professora, 9 alunos realizaram o preenchimento parcial e, 2 alunos não realizaram.

Para os 15 alunos que realizaram o preenchimento integral da tabela, realizamos os cálculos em minutos, dividindo em semanas como: Semana 1 ( de 02/08 à 08/08), Semana 2 ( de 09/08 à 15/08), Semana 3 ( de 16/08 à 22/08), Semana 4 ( de 23/08 à 29/08), Semana 5 ( de 30/08 à 05/09), Semana 6 ( de 06/08 à 12/09), Semana 7 ( de 13/09 à 19/09), Semana 8 ( de 20/09 à 26/09), Semana 9 ( de 27/09 à 03/10), Semana 10 ( de 04/08 à 10/10).

Ao analisar os resultados dos cálculos pode-se perceber que dos 15 alunos que realizaram o preenchimento correto da tabela apenas seis alcançaram o mínimo de 300 minutos semanais de atividades físicas, variando entre o mínimo de 325 minutos semanais e, de no máximo 1680 minutos semanais. Estes educandos estão atingindo o mínimo de atividades físicas recomendadas pela Organização Mundial da Saúde. Os outros nove alunos que realizaram o preenchimento da tabela, conforme o orientado, ficaram entre 35 minutos semanais e 270 minutos semanais.

Resgatando as informações acima citadas, no que se refere ao preenchimento integral da tabela, no dia 11 de outubro dos 31 participantes do projeto, apenas 15 realizaram o preenchimento da tabela (Apêndice 2) conforme orientações da professora, 9 alunos realizaram o preenchimento parcial e, 2 participantes não realizaram. Para que todos pudessem participar desta etapa do projeto, que era referente ao cálculo semanal dos minutos de atividades físicas, adaptou-se esta etapa, para realizar os cálculos apenas da semana 10 (de 04/08 à 10/10), onde os educandos realizaram em uma folha a parte as anotações das atividades realizadas nesta semana para que pudessem realizar os cálculos para averiguação se tinham atingido os 300 minutos de atividades físicas semanais. Os participantes desta etapa foram um total de 29 alunos, sendo que dois alunos se negaram a participar desta etapa do projeto. Esta etapa foi realizada no dia 11/10. Os resultados foram o seguinte: de um total de 29 alunos que realizaram os cálculos da semana 10, apenas 12 alunos (grupo 1) atingiram os 300 minutos semanais de atividades físicas, 17 alunos (grupo 2) não conseguiram atingir os 300 minutos, ficando os níveis de atividades físicas deste grupo 2 entre 110 minutos e 270 minutos semanais.

#### 4.6 Segundo Questionário (Apêndice 3)

Foi aplicado o 2º questionários (Apêndice 3) no dia 18 de outubro dos 31 alunos participantes que responderam o 1º questionário, apenas 22 alunos responderam 2º questionário, sendo que quatro faltaram e, cinco educandos não entregaram o questionário respondido. Dos alunos que responderam 10 eram meninos e 12 meninas. A idade dos participantes foi de 10 a 16 anos.

A primeira questão indagou se com os estudos realizados sobre a atividade física ocorreram mudanças (no corpo, mente, etc.) no estilo de vida dos alunos. As respostas foram: nove disseram não ter notado nenhuma mudança em seu corpo ou mente. No entanto, 13 alunos mudanças, sendo que seis relataram que perderam peso. Dentre os relatos um educando declarou: *“eu notei que emagreci três quilos”*; quatro disseram que ficaram mais ativo e mais fortes. Outro afirmou *“fiquei mais forte, rápida, estou limpando a casa”*. Três alunos notaram mudanças em sua mente, sendo que um deles alegou: *“eu notei que estou refletindo melhor sobre as coisas”*.

A segunda questão estava relacionada se os alunos praticaram neste período algum esporte, luta ou dança e, quantas vezes por semana. As respostas foram: 6 disseram que não praticaram nenhum tipo de esporte, luta ou dança e 16 alunos praticaram algum tipo de luta, dança e, esportes como vôlei, futebol e, ginástica rítmica. Os educandos relataram ter praticado estas atividades de uma a cinco vezes por semana.

A terceira questão indagava a respeito de como fizeram os seus deslocamentos diários, questionando-se se era de carro, a pé, de ônibus. As respostas foram: 16 alunos fizeram seus deslocamentos a pé, um fez de bicicleta, quatro fizeram o percurso de carro, um fez de condução (van).

A quarta questão tratava das atividades realizadas por eles no fim de semana, sendo: 16 alunos relataram que fizeram atividades como andar de bicicleta, jogar futebol, dançar, caminhada no parque, andar de skate, jogar vôlei, três relataram que fizeram trabalhos domésticos e, três disseram não fazer nada. Um dos relatos dizia *“inicie aulas de dança todos os sábados”*.

A quinta questão indagou se eles realizaram algum tipo de trabalho doméstico e qual a frequência semanal. Quatro alunos disseram que não realizaram trabalhos domésticos, dezoito disseram que realizaram todos os dias, entre eles estão: lavar a louça, lavar o banheiro, varrer a casa, cortar grama, lavar canil, passar pano. Uma criança relatou *“comecei a fazer mais trabalhos domésticos”*.

A sexta questão questionava se após estes dois meses e oito dias eles consideram

que se tornaram mais ativos fisicamente, as respostas foram as seguintes: quatro disseram que não ficaram mais ativos e, 18 relataram que ficaram mais ativos e dispostos fisicamente. Tem-se então uma resposta positiva acerca da proposta de proporcionar um estilo de vida mais ativos para os alunos.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A meta deste projeto foi motivar os alunos do 6º ano do ensino fundamental a terem um estilo de vida ativo, ao findar este trabalho pode-se perceber que os alunos participantes (18), em sua grande maioria, relataram que após os dois meses e oito dias, relataram sentirem-se mais ativos fisicamente, o que denota um ponto positivo deste projeto.

Os objetivos específicos estavam relacionados à: 1- instigar o conhecimento da importância de um estilo de vida ativo para o ser humano; 2- Informar as consequências da inatividade física; 3- Oportunizar prática de diversas atividades físicas por no mínimo trinta minutos, nas duas aulas semanais de educação física; 4- Elaborar conjuntamente com os alunos um plano semanal de atividades físicas diárias dentro e fora da escola.

No que se refere aos dois primeiros objetivos específicos, salienta-se que durante as aulas teóricas de educação física foi possível oportunizar aos alunos informações sobre a importância da atividade física para a saúde e, as consequências do sedentarismo à saúde. Pode-se destacar, neste aspecto, o interesse por parte de alguns alunos em pesquisar e conhecer as principais doenças relacionadas ao sedentarismo, onde os alunos confeccionaram cartazes relacionados ao tema.

Quanto à prática de diversas atividades físicas nas aulas de educação física (terceiro objetivo), notou-se entusiasmo e participação dos alunos nas atividades, sugere-se que muitos se tornaram motivados à prática pelo fato de eles mesmos terem selecionado as atividades que seriam realizadas, relacionadas aos esportes, brincadeiras, etc..

O quarto objetivo específico, relacionado elaboração conjunta com os alunos um plano semanal de atividades físicas diárias dentro e fora da escola,— despertou o envolvimento de alguns alunos no preenchimento da ficha diária de atividades. A partir disto os alunos começaram a ficar mais ativos diariamente, pois os mesmos relataram durante as aulas, seu envolvimento com as atividades.

As principais dificuldades encontradas na realização deste projeto estão relacionadas ao não preenchimento das anotações diárias (compreendidas entre os meses de agosto à outubro) das atividades físicas, por parte de alguns alunos. Percebeu-se no decorrer das etapas o descompromisso de alguns (em torno de 15 crianças) nos



questitos prazo e efetivação dos pactos assumidos. Pois, no início do mês de setembro, acordou-se que os alunos trariam suas anotações para serem vistas, e, somente 9 dos 31 alunos trouxeram as suas anotações. As justificativas referiam-se ao esquecimento ou perda da ficha.

Outra dificuldade encontrada foi em relação ao preenchimento do segundo questionário, pois apenas 22 alunos responderam. Nota-se novamente o descompromisso por parte de alguns alunos.

Com relação aos pontos positivos deste projeto, salienta-se o envolvimento e, o compromisso de alguns alunos com a efetivação das etapas. Muitos relataram que a partir deste projeto tornaram-se mais ativos e dispostos fisicamente. Dois alunos ao decorrer das etapas disseram ter perdido peso. Destaca-se o envolvimento nas atividades práticas de uma aluna que está acima do peso, anteriormente a mesma não tinha interesse em participar das atividades propostas e a partir deste projeto tornou-se mais ativa.

Salienta-se que na escola está sendo realizado um campeonato de caçador interno e por meio dos jogos já realizados observa-se que a time do 6º ano tem vencido até mesmo as partidas contra os 9º anos. A aluna mencionada anteriormente tem sido considerada atleta destaque nos jogos.

Sendo assim, sugere-se a realização constante de outras formas de intervenção na escola, sobre os diversos temas relacionados à saúde, como prevenção ao uso de drogas, higiene, entre outros, visando formar cidadãos cada vez saudáveis fisicamente e mentalmente.

## REFERENCIAS

AGUIAR, Alessandra Quintal. **A atividade na infância.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd154/atividade-fisica-na-infancia.htm>. Acesso em: 17/10/2013.

BARROS NETO T.L. Sedentarismo. 2003. Disponível em: [www.emedix.com.br](http://www.emedix.com.br), Acesso em 27/08/2013.

BASSANI, J. J.; TORRI, Danielle; VAZ, A. F. Sobre a presença do esporte na escola: paradoxos e ambiguidades. *Movimento*, Porto Alegre, v.9, n.2, p.89-112, maio/agosto de 2003.

BRACCO, M. M. et al. Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. *Revista ciências medicas*, São Paulo, v. 12, n. 1, p.89-97, 2003.

BRASIL.. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. *Estabelece a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional.* Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/LEIS/L9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L9394.htm)>. Acesso em: 04/06/ 2013.

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Parâmetros Curriculares Nacionais do Ensino Fundamental e Médio. Disponível em: < <http://portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/ldb.pdf> >. Acesso em: 04/06/2013.

CHAVES, Walmer Monteiro. **A Importância da Motivação na Participação dos Alunos nas Aulas de Educação Física.** Centro Esportivo Virtual – CEV. Disponível em: <http://cev.org.br/biblioteca/a-importancia-motivacao-participacao-dos-alunos-nas-aulas-euacao-fisica/> Acesso em 20/06/ 2013.

JENOVESI, J.F. et al. Evolução no nível de atividade física de escolares observados pelo período de 1 ano. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília, v. 12, n. 1, p. 19 - 24, jan./mar. 2004.

JUNIOR, Joaquim Martins. **O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: COMO MOTIVAR O ALUNO?** *Revista da Educação Física /UEM*. Maringá, v. 11, n. 1, p. 107-117, 2000. Disponível em: [eduem.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/download/3805/2617](http://eduem.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/download/3805/2617). Acesso em 18/05/2013.

GONZALES, Natália Muniz. Esporte como conteúdo da Educação Física: a ação pedagógica do professor. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd166/esporte-como-conteudo-da-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 05/10/2013.

GUEDES, D.P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina Esportiva*. v. 7, n. 6, - nov./dez. 2006.

JUNIOR, Sérgio Luis Peixoto Souza;, BIER, Anelize. **A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd119/atividade-fisica-na-promocao-de-saude.htm>. Acesso em 20/09/ 2013.

KLESSES R, C. Shelton M, L. Klesges L, M. Effects of television on metabolic rate: potential implications for childhood obesity. *Pediatrics*. 1993;91(2):281-6.

KOBAL, Marília Correa . **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física.** Biblioteca Digital Unicamp. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?ode=vtls000111825> . Acesso em 18/05/2013.

MARZINEK, Adriano. **A motivação de adolescentes nas aulas de educação física.** SEED PR – banco de arquivos. Disponível em: [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISICA/dissertacao/Adriano\\_Marzinek.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/dissertacao/Adriano_Marzinek.pdf). Acesso em 18/05/2013.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

PARANÁ. Secretaria da Educação. Diretrizes Curriculares de Educação Física para os anos finais do Ensino Fundamental e Médio. Estado do Paraná. Curitiba: SEED, 2008.

TEIXEIRA, Fabiano Augusto; MOLETTA, Andréia Fernanda. MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. X Congresso Nacional da Educação – EDUCERE/ PUCPR. Disponível em: [http://educere.bruc.com.br/CD2011/pdf/5041\\_3450.pdf](http://educere.bruc.com.br/CD2011/pdf/5041_3450.pdf). Acesso em 18/05/2013.

TADORO, M.A. Dança: Uma interação entre o corpo e a alma dos idosos. 92f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação da Universidade Estadual de Campinas. 2001.

YOUTUBE. Atividade física e sedentarismo. Disponível em: [http://www.youtube.com/watch?v=o\\_t61g1lkDg](http://www.youtube.com/watch?v=o_t61g1lkDg). Acesso em 20/06/2013.

YOUTUBE. Inatividade física. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=3NnRQVFPvdl>. Acesso em 20/06/2013.

## APÊNDICES

### APÊNDICE 1- PRIMEIRO QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS

Sexo: ( ) feminino

( ) masculino

Idade:

1) Você frequenta academia de ginástica? Quantas vezes por semana?

2) Você pratica algum esporte, luta ou dança? Quantas vezes por semana?

3) Como faz os seus deslocamentos diários: de carro, a pé, de ônibus, etc?

4) Nos finais de semana, quais atividades costuma realizar?

5) Você faz algum tipo de trabalho domestico (lavar louça, varrer a casa, lavar o banheiro, etc)? Qual a frequência semanal?

6) Qual é a sua atividade física preferida?

APÊNDICE 2 - ANOTAÇÕES DAS ATIVIDADES FÍSICAS DIÁRIAS – AGOSTO À OUTUBRO/2013

Nome:

 $n^0 \therefore$ 

6ºano A

[illegible]

Obs.: Utilize esta tabela para anotar suas atividades, progressos, dificuldades.

## APÊNDICE 3 – SEGUNDO QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS

Sexo: ( ) feminino ( ) masculino Idade:

- 1) Com base nos estudos que realizamos sobre atividade física, quais foram as mudanças (em seu corpo, mente, etc.) que você notou em seu estilo de vida com o programa de atividades físicas?
- 2) Nestes dois meses e oito dias você praticou algum esporte, luta ou dança? Quantas vezes por semana?
- 3) Como fez os seus deslocamentos diários: de carro, a pé, de ônibus, etc?
- 4) Nos finais de semana, quais atividades que você realizou?
- 5) Você fez algum tipo de trabalho doméstico (lavar louça, varrer a casa, lavar o banheiro, etc)? Qual foi a frequência semanal?
- 6) Após estes dois meses e oito dias você se tornou mais ativo fisicamente? Explique.